

Horario de las sesiones

INICIO	FIN	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
8.15	9.15			HATHA David	DHARMA Giulia v			
9.15	10.30	SIVANANDA Rochelle						
9.15	10.15		MEDITACIÓN Rino	INICIACIÓN Rino	HATHA Mari			
9.30	10.45					JIVAMUKTI Emanuela		
10.30	11.30		INSPIRED IYENGAR Rino					
11.45	13.00				SIVANANDA Rochelle		VINYASA (rotación)	POWER YOGA (rotación)
13.15	14.15	DHARMA Jordi	TAI CHI Samuel			SATTVA CHIKITSA Sabrina		
14.15	15.15	SATTVA CHIKITSA Sabrina	HATHA Samuel	DHARMA Giulia v	INSPIRED IYENGAR Laura	KUNDALINI Paula		
16.00	17.00			KUNDALINI Paula				
18.00	19.15	VINYASA Giulia v	DHARMA Naren	VINYASA Andrea	DHARMA Naren			
18.15	19.15					SIVANANDA Gabriel		
19.15	20.15		POWER YOGA Giulia S		HATHA Rino	DHARMA Gabriel		
19.15	20.45	ASTHANGA Giorgia		ASTHANGA Giorgia				
20.15	21.15		VINYASA FLOW Giulia S		UN CURSO DE MILAGROS Rino			

* Recuerda que los días festivos no habrá clase

* Los horarios pueden cambiar. Consúltalos actualizados en yogaone.cat/lamilagrosa

* Por favor llegar 10 minutos antes de la clase para que puedas estar listo sin prisas. No se permite la entrada una vez comenzada la clase.



Ven a conocer y a practicar los diferentes estilos de yoga

Ashtanga

Este método de yoga consiste en la sincronización de la respiración con una serie progresiva de posturas.

Vinyasa

Estilo de gran belleza basado en la fluidez de las posturas y sus transiciones mediante la coordinación del movimiento con la respiración.

Dharma

Anima a profundizar en la experiencia de la práctica de una manera meditativa y espiritual.

Hatha

Es el yoga de los contrarios y el equilibrio. Por este motivo, trae fortaleza pero también ligereza en el cuerpo y en los pensamientos.

Sivananda

Inspirado en el yoga clásico. Enseña el yoga como una forma de vida y una manera de educar la mente y el cuerpo y de conseguir una evolución espiritual.

Yoguילות

Combina las técnicas de relajación y estiramientos con el entrenamiento de la musculatura estabilizadora del Pilates.

Yoga Dharma Wheel

Es una forma efectiva y divertida de abrir el pecho, los hombros, la espalda y la cadera. Permite desarrollar la estabilidad, la fuerza y la flexibilidad de la espalda.

Restaurative Yoga

Sesiones suaves y lentas, en las que se mantienen las posturas durante un largo periodo de tiempo con ayuda de bloques y mantas.

Kundalini

Practicar Kundalini Yoga te permitirá tener mayor flexibilidad en la columna vertebral, reducir el estrés y además mejorar la memoria.

+info yogaone.cat